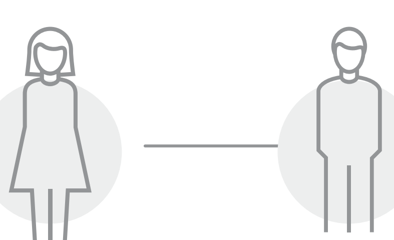










الاحتياج اليومي التقريبي	للرجال	للنساء
	٤ ملجم	٣ ملجم

أعراض النقص

- اعتلال الأعصاب الطرفية
- اعتلال شبكية العين
- الرَنَح (فقد انتظام الحركة)
- ضعف الجهاز المناعي

ينقص عند الذين يعانون من سوء امتصاص الدهون



فيتامين هـ في الجسم



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين هـ



زيت جنين القمح

٢٠،٣ ملجم



ملعقة طعام



زبدة الفول السوداني

٢،٩ ملجم



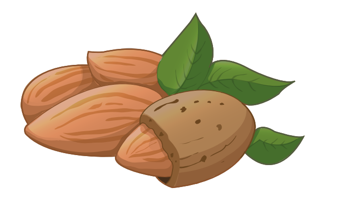
ملعقتي طعام



بذور دوار الشمس



٢٨ جـرام



اللوز



٢٨ جـرام